



YOGA studio

FLAT












2021.8

Yoga class SCHEDULE

運動量 低 ★~★★

運動量 中 ★★~★★★★

運動量 大 ★★★★★~★★★★★

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:30-10:45 ハタヨガビギナー beginner Yoga aya 		9:30-10:45 ハタヨガビギナー beginner Yoga Sachie 		11:00-12:00 ベビーヨガ baby Yoga aya 	9:30-10:45 アシュタンガビギナー ashtanga beginner sooran 	9:30-10:45 ハタヨガall level Hatha Yoga aya 
				11:00-12:00 ベビーヨガ baby Yoga aya 		11:15-12:30 マタニティヨガ prenatal Yoga aya 
				1-6ヶ月クラス 第1,3金曜 6ヶ月-1歳クラス 第2金曜 		
		クラスはご予約優先です。メール、HP、LINEからご予約ください。  info@yoga-flat.com		8月の休講・代講 8月16日(月)9:30-ハタヨガビギナー*aya→休講 8月26日(金)11:00-ベビーヨガ*aya→休講		



初心者にお勧め
Beginners
welcome !



妊婦さんOK !
expectant mother
welcome !



子育て応援券使えます !
Child-rearing
cheer ticket available !

◆レッスンは都合により事前発表のものから変更となる場合がございます。
最新情報はHPのスケジュールページのご確認をお願い致します。



https://www.yoga-flat.com/



LINE
公式アカウント



@yogastudioflat